1 Năm Bổ Sung Kẽm Mấy Lần? Nên Uống Trong Bao Lâu?

Kẽm đóng vai trò quan trọng trong nhiều quá trình sinh học của cơ thể, từ tăng cường hệ miễn dịch đến hỗ trợ quá trình lành vết thương. Tuy nhiên, khẩu phần ăn hàng ngày của mọi người chưa chắc đã bổ sung đủ lượng kẽm cơ thể cần. Vậy nên, khách hàng vẫn nên bổ sung kẽm định kỳ để duy trì sức khỏe.

Vậy **1 năm bổ sung kẽm mấy lần** là đủ? Trong bài viết dưới đây, Vivita sẽ cùng mọi người làm rõ thắc mắc trên.

1 1 Năm bổ sung kẽm mấy lần mới tốt?

Bổ sung kẽm bao nhiêu lần trong một năm phụ thuộc vào tình trạng sức khỏe, chế độ ăn uống và nhu cầu của từng người. Bởi vì nền tảng thể lực và chế độ dinh dưỡng của mọi người khác nhau, không có một mức cụ thể nào để đánh giá. Đặc biệt, trẻ em khác người lớn, nam giới khác nữ giới nên mọi người phải hiểu rõ nhu cầu của mình.



Lý giải 1 năm bổ sung kẽm mấy lần mới tốt?
Theo khuyến nghị của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), mọi người nên bổ sung kẽm từ 2-6 lần 1 năm (tức là 2 tháng hoặc 6 tháng 1 lần). Vì giữa những đợt bổ sung dài ngày, người dùng cần phải nghỉ ngơi từ 1-2 tháng rồi mới tiếp tục sử dụng. Ngoài ra, UNICEF cũng khuyến nghị nên bổ sung kẽm cho trẻ theo từng trường hợp riêng.

- **Người khỏe mạnh**: Nên bổ sung kẽm 1-2 đợt/năm, mỗi đợt kéo dài 2-3 tháng. Nếu trường hợp người dùng đang mang thai thì lượng kẽm cao hơn nhưng cần chỉ định từ bác sĩ.
- **Người ăn chay**: Nên bổ sung kẽm gấp 1.5 lần so với người khỏe mạnh bình thường từ nguồn kẽm chay như hạt bí ngô, hạt hướng dương, đậu lăng,…
- **Trẻ em**: 10-14 ngày với trẻ bị tiêu chảy và từ 1-3 lần mỗi năm, mỗi đợt kéo dài từ 2 đến 3 tháng kết hợp nghỉ ngắt quãng.

Tuy nhiên, trên đây chỉ là liều lượng khuyến nghị nên bổ sung mỗi năm, vì không phải ngày nào mọi người cũng đủ kẽm cho cơ thể. Ngoài ra, mỗi ngày, mọi người nên bổ sung đầy đủ kẽm từ nguồn thực phẩm. Bắt đầu từ 19 tuổi trở lên, nam giới cần 11mg mỗi ngày, nữ giới cần 8mg mỗi ngày.

2 Kẽm zinc uống bao lâu thì ngưng?

Một liệu trình bổ sung kẽm trung bình được bác sĩ khuyến nghị là từ 4 đến 12 tuần (1-3 tháng) nếu mọi người không bị bệnh. Nhưng nếu mọi người cần kẽm cho sức khỏe hoặc mục đích nào đó, thì mốc thời gian này có thể kéo dài.

- **Bổ sung kẽm cho các vấn đề ở gan**: Lượng tiêu thụ hàng ngày ít nhất 50mg kẽm trong tối thiểu 3-6 tháng hoặc cho đến khi nồng độ huyết thanh trở lại bình thường.
- **Bổ sung kẽm để mọc tóc**: Sử dụng 50mg kẽm gluconat mỗi ngày (tương đương khoảng 7mg kẽm nguyên tố) trong 3 tháng.
- **Bổ sung kẽm tốt cho da**: Khuyến nghị liều bổ sung kẽm 10mg hoặc 15mg mỗi ngày trong thời gian 3-5 tháng để cải thiện làn da.
- **Hỗ trợ điều trị trứng cá**: Khuyến nghị là 15mg-30mg một ngày trong 3-5 tháng hoặc theo ý kiến bác sĩ da liễu.



Kẽm zinc uống bao lâu thì ngưng?
Ngoài ra, có 4 trường hợp đặc biệt cần tham khảo ý kiến bác sĩ nếu muốn bổ sung kẽm từ các loại thực phẩm chức năng:

- Trường hợp các mẹ mang thai và cho con bú nên tham khảo ý kiến bác sĩ để được tư vấn về liều lượng và thời gian sử dụng kẽm phù hợp.
- Trẻ em.
- Người có bệnh mãn tính đang điều trị bằng thuốc đặc trị cần tham khảo ý kiến của bác sĩ về tương tác thuốc.
- Người có vấn đề về tiêu hóa vì kẽm gây kích ứng, đặc biệt với những ai có cơ địa nhạy cảm.

3Đối tượng nên chú ý bổ sung kẽm

3.1 Trẻ em

Kẽm là yếu tố cần thiết cho sự phân chia tế bào, giúp trẻ phát triển chiều cao, cân nặng. Ngoài ra, kẽm còn đóng vai trò quan trọng trong quá trình phát triển não bộ, giúp trẻ học hỏi và ghi nhớ tốt hơn. Nhưng trẻ lười ăn, trẻ kém hấp thu,… đều có nguy cơ thiếu kẽm thì nguyên tố này không có nhiều trong khẩu phần hàng ngày.

Trẻ chán ăn, không muốn ăn hoặc ăn rất ít, gầy yếu, chậm phát triển so với các bạn cùng lứa,… đều là dấu hiệu cho thấy bé đang thiếu kẽm. Do đó, cha mẹ nên thường xuyên bổ sung kẽm cho con theo định kỳ hoặc theo chỉ định của bác sĩ.

3.2 Người già

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, kẽm có thể hạn chế suy giảm hệ miễn dịch ở người lớn tuổi. Nếu bổ sung đầy đủ kẽm, người lớn tuổi giảm tình trạng mắc phải các căn bệnh tuổi già hoặc bị ốm, cảm nặng.



Đối tượng nên chú ý bổ sung kẽm

3.3 Phụ nữ mang thai hoặc cho con bú

Khi mang thai, các mẹ phải bổ sung lượng kẽm cho cả bản thân và bào thai trong bụng. Do đó, chỉ dùng lượng 8mg mỗi ngày là chưa đủ, cần phải bổ sung từ các thực phẩm hỗ trợ khác. Đặc biệt, thiếu kẽm có thể dẫn đến nguy cơ sinh non, trẻ nhẹ cân, dị tật ống thần kinh,… vô cùng nguy hiểm.

3.4 Người ăn chay, ăn kiêng

Trong các loại thực vật chứa nhiều chất phytate ngăn chặn sự hấp thụ kẽm của cơ thể. Vậy nên, những ai ăn chay, đặc biệt là ăn chay trường cần chú ý bổ sung kẽm nhiều hơn người bình thường.

3.5 Nam giới có nhu cầu cải thiện sinh lý

Kẽm là yếu tố cần thiết để cơ thể sản xuất testosterone – hormone nam giới duy trì ham muốn tình dục và khả năng sản xuất tinh trùng. Theo nghiên cứu, mỗi lần xuất tinh, nam giới cần khoảng 5 miligam kẽm và bằng một nửa lượng kẽm cần thiết mỗi ngày. Do đó, nam giới cũng cần bổ sung đủ lượng 10mg mỗi ngày và bổ sung kẽm định kỳ cho cơ thể.

3.6 Người muốn đẹp da mọc tóc

Collagen là loại protein có chức năng tạo cấu trúc giúp da săn chắc, đàn hồi. Mà trong đó, kẽm tham gia vào quá trình tổng hợp collagen, giúp cải thiện độ đàn hồi và giảm thiểu nếp nhăn. Đối với tóc, kẽm giúp củng cố nang tóc, ngăn ngừa rụng tóc và kích thích tóc mọc hiệu quả.



Bổ sung kẽm nếu muốn đẹp da mọc tóc

3.7 Người đang mắc một số bệnh lý

- **Triệu chứng mất thị lực ở người lớn tuổi (thoái hóa điểm vàng do tuổi tác hoặc AMD)**: Kẽm giúp làm chậm quá trình mất thị lực và ngăn ngừa tình trạng mất thị lực do tuổi tác trở nên trầm trọng hơn.
- **Rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD)**: Ở trẻ em, uống kẽm cùng với thuốc điều trị ADHD giúp làm giảm một số triệu chứng ADHD.
- **Trầm cảm**: Uống kẽm cùng với thuốc chống trầm cảm cải thiện chứng trầm cảm, hợp với người không đáp ứng với điều trị bằng thuốc chống trầm cảm đơn thuần.
- **Bệnh tiểu đường**: Uống kẽm giúp cải thiện khả năng kiểm soát lượng đường trong máu ở những người bị tiểu đường.
- **Mụn rộp môi (herpes môi)**: Thoa kẽm sulfat hoặc kẽm oxit lên da làm giảm thời gian và mức độ nghiêm trọng của mụn rộp môi.
- **Nhiễm trùng da do ký sinh trùng Leishmania (tổn thương Leishmania)**: Uống kẽm sulfat hoặc tiêm dưới dạng dung dịch vào tổn thương giúp chữa lành tổn thương ở da.

4Câu hỏi thường gặp về bổ sung kẽm

4.1 Kẽm giúp gì cho cơ thể?

Kẽm là khoáng chất vi lượng vô cùng quan trọng đối với sức khỏe con người và có nhiều công dụng như:

- **Cải thiện chức năng miễn dịch**: Kẽm hoạt động như một chất chống oxy hóa giúp giảm viêm và bảo vệ chống lại các tình trạng mãn tính. 7 nghiên cứu cho thấy viên ngậm kẽm (hàm lượng 80–92 mg) có thể rút ngắn thời gian bị cảm lạnh thông thường tới 33%.
- **Kiểm soát lượng đường trong máu**: Insulin là hormone chịu trách nhiệm vận chuyển đường từ máu đến các mô và kẽm có thể kiểm soát được Insulin.
- **Chống lại mụn trứng cá**: Kẽm sulfat đã được chứng minh hữu ích trong việc làm giảm các triệu chứng của mụn trứng cá từ nhẹ đến trung bình. Ngoài ra, theo nghiên cứu, người bị mụn trứng cá trong cơ thể có ít kẽm hơn người bình thường.
- **Cải thiện sức khỏe tim mạch**: Kẽm có thể giảm nguy cơ mắc bệnh tim và làm giảm mức chất béo trung tính cùng cholesterol.
- **Làm chậm quá trình thoái hóa điểm vàng**: Một nghiên cứu năm 2014 trong 3 tháng cho thấy, 50mg kẽm sulfat mỗi ngày giúp làm chậm quá trình tiến triển của AMD.

Kẽm giúp gì cho cơ thể?

4.2 Bổ sung bao nhiêu kẽm là đủ?

Đối với người lớn, liều lượng được các chuyên gia khuyến nghị hàng ngày là 15–30 mg kẽm nguyên tố. Vì quá liều kẽm sẽ kèm theo các tác dụng phụ tiềm ẩn, vậy nên mọi người không được dùng quá 40mg mỗi ngày.

4.3 Làm thế nào để biết cơ thể thiếu kẽm

Khi bị thiếu kẽm, mọi người có thể nhận biết ngay bằng các dấu hiệu như:

- Chán ăn
- Thay đổi khẩu vị
- Nguy cơ nhiễm trùng cao hơn
- Vấn đề về khả năng sinh sản ở nam giới
- Tiêu chảy
- Vết thương lâu lành hoặc lâu đóng vảy
- Móng tay giòn, dễ gãy và thấy xuất hiện đốm trắng

4.4 Bổ sung kẽm cho người lớn nên ăn gì?

Kẽm có trong nhiều loại thực phẩm hàng ngày, đặc biệt là thịt, hải sản, ngũ cốc nguyên hạt, đậu và các loại hạt. Dưới đây là một số loại thực phẩm cực kỳ nhiều kẽm mà mọi người có thể thêm vào thực đơn.

- **Hàu**: Chỉ khoảng 100g hàu, mọi người đã bổ sung hơn 600% giá trị trung bình hàng ngày cơ thể cần.
- **Cua**: Một khẩu phần cua hoàng đế Alaska nấu chín có đến 7 miligam kẽm, tương đương với 59% giá trị hàng ngày.
- **Thịt bò**: Một khẩu phần thịt thăn bò nướng cung cấp hơn 8mg kẽm.
- **Tôm hùm**: Một phần tôm hùm nấu chín có đến 6mg kẽm.
- **Đậu gà và các loại đậu khác**: Trong 100 gram đậu gà chứa 1.5 miligam kẽm và nửa cốc đậu thận có 0.9 miligam.

Qua bài viết trên, khách hàng đã được tìm hiểu và giải đáp được thắc mắc **1 năm bổ sung kẽm mấy lần**. Nếu mọi người còn thắc mắc cần được tư vấn, đừng ngần ngại liên hệ với **Vivita** qua số 1900 2061 nhé!

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/1-nam-bo-sung-kem-may-lan.html